

THE ONE-PERSON SHOP / OPENING MANUAL

ワンオペ開業 完全マニュアル

カフェ バル バー 居酒屋

無料体験版

10

PAGES

0 → 120 DAYS

一人で無理なく続けられるお店を、
確かな準備から始めましょう。

0日目から120日目まで、毎日の準備を一つずつ。

物件・融資・補助金・メニュー・集客を、
あなたのお店の計画につなげる実践ガイドです。

無料体験版 / 10ページ

日別ページ・作業量・必要客数をお試しいただけます。

第2版 2026年10月7日改訂 / 日別表示・作業説明の見直し

読む・試算する・記録する。その積み重ねを、開業につなげます。

SAMPLE 02

一人で担当する仕事を一覧にする

同じワンオペでも、詰まりやすい工程は業態で変わります。空席があっても、未提供の注文や洗い物がたまっていけば、受入れを止める判断が必要です。

業態	重なりやすい仕事	最初の確認
カフェ	抽出、軽食、会計、持ち帰り	注文と会計が重なる時間を測る
バル	温菜、盛付、追加ドリンク	熱源の競合と提供順を試す
バー	会話、複数杯、氷、グラス洗浄	接客中の注文と洗浄を含めて測る
居酒屋	加熱、配膳、飲料、下げ物	同時注文の上限と仕込量を絞る

六つの準備状況を確認する

確認項目	済 または 未確認
生活費と事業資金を分けた	
仕入や発信を含む総労働時間を見積もった	
代表的な注文を最後の洗浄まで通して測った	
許認可と物件の使い方を所管窓口に確認した	
入金前に支払う費用と、その原資を確認した	
休業時の連絡と資金の備えを決めた	

未確認が多くても、適性の可否ではありません。契約や発注に影響する項目から順に確認します。昼と夜の二部営業は、仕込み・片付け・発信まで別に計算してください。

当面やらない商品や営業方法

契約前に確認する相手と期限

DAY 000

0日目 / 構想と資金

作業時間の目安：60分

開業準備の日程と資料の保存先を決める

作業日 年 月 日

今日の作業

開始日と開業目標日を決め、週間予定と資料の保存用フォルダを作る。

読み始めた今日が0日目。120日目の開業を目標に、営業・仕込み・経理まで一人で続けられる店を設計します。先に自分の時間と資金の上限を決めます。

作業の進め方

- 1 カレンダーに0日目と120日目を記入し、週の準備時間、実務練習、休む日を確保する。融資や検査の待ち時間は作業時間と分ける。
- 2 A01に希望業態、自己資金、希望地域、開業理由を書く。物件・資金・衛生・集客・運営の保存場所を作り、日付を付けて記録する。
- 3 「120日なら必ず開ける」と考えず、契約・発注・对外提供の前に確認する条件を工程表へ写す。日程が遅れたときの判断日も決める。

作業の補足

4業態を兼営する前提ではありません。主業態を一つ選び、その欄を読みます。昼カフェと夜バーの二部営業は、総労働時間と追加仕込みを別に検証します。

作業の完了確認

☐ 休息を削らず準備を続けられる。足りなければ開業目標日を延ばす。

作業メモ：終えた作業／未完了の作業・確認先・期限

参照：A01・A23



QRから計算・記録する

開業スケジュール

0日目と延期日数を入れて、これからの日程を見直しましょう。



QRから計算・記録する

開業日記

今日やったことを残し、コメントを次の準備に生かしましょう。

QR・案内欄はクリックもできます。体験版のQRは購入者向け機能の案内です。

DAY 001

1日目 / 構想と資金

作業時間の目安：90分

生活費・労働時間・資金の上限を決める

作業日 年 月 日

今日の作業

生活のために残すお金、働く時間の上限、事業用資金の最低残高を決める。

ワンオペでも、店主の生活費と休息は必要です。人件費が少なく見える計画ほど、自分の無償労働で成り立っていないか確かめます。

作業の進め方

- 1 家賃、生活費、社会保険、家族への支出を月額で整理する。開業資金に使わない家計の予備費を別枠にし、取り崩せる上限を決める。
- 2 営業日だけでなく仕入・経理・SNSも含む月間労働時間を仮置きする。休日の仕込みを当然とせず、週に仕事から離れる日を予定する。
- 3 現金残高、連続赤字、健康、家族の事情について「縮小・休業・撤退を検討する条件」と相談相手を書き、毎月確認する日を決める。

作業の補足

例：生活費25万円、月220時間なら、生活費の引出額を時間で割ると約1,136円です。これは賃金や利益ではありません。投資の回収と納税原資も別に必要です。

作業の完了確認

☐ 開業後に生活費を引き出しても現金を維持できる計算へ進める。

作業メモ：終えた作業／未完了の作業・確認先・期限

参照：A01・A05・A23

SAMPLE 05

空いている席と受けられる注文は違う

2人が飲料と菓子を注文する仮のカフェで考えます。「飲料を作る時間」だけでなく、注文を聞き、運び、会計し、食器を片付ける時間も加えます。

店主の手を使う作業	仮の秒数	自店の秒数
案内と水	30	
注文の確認	40	
飲料2杯の手作業	150	
菓子2皿の用意	60	
提供	45	
会計	40	
食器処理と衛生動作	60	
合計	425	

15分は900秒。割込みなどのために35%を空ける仮定なら、予定作業に使う時間は585秒です。この注文を2組同時に受けると850秒になり、仮の枠を265秒超えます。空席があっても同時に受けられるとは限りません。

実際の作業時間を測って計算し直す

前の時間帯から残る注文、追加ドリンク、洗い物も加えます。加熱の経過時間と手作業を分けつつ、監視を外せない工程は自由時間にしません。機器の容量、客の待ち時間、安全・衛生は別に確認します。

最初は品数、提供順、受入人数を変えて再計測します。QR注文を使う場合も、伝票開始、画面確認、提供状態の更新、例外対応を時間へ含めます。

POINT / アドバンスのオンライン相談

自分の資料で、もう一步具体的に相談できます

アドバンスでは、注文の組合せと計測記録を基に、品数・作業順・アプリの適合を整理できます。まずは次のシートを一度埋めてください。アドバンスではオンラインでご質問いただき、PDFだけではお伝えしきれない実践的な工夫をご案内します。

本編A03の計算例を使用。35%は法令上・一般的な安全基準ではなく、検証のための仮定です。



QRから計算・記録する

15分の作業量

測った手作業時間から、一人で受ける組数を考えましょう。

QR・案内欄はクリックもできます。体験版のQRは購入者向け機能の案内です。

SAMPLE 06

15分と一日の仕事を測る

主業態 実施日 人数 注文の組合せ

使ったメニューと機器／客役が手伝った作業と時間

15分枠	入店人数	手作業秒	最大待ち分	未提供件数
1				
2				
3				

未提供件数は枠の終了時に未提供の注文行がいくつ残ったかを記録。グループ数や人数と区別します。

一日の仕事	時間	減らす方法
仕入・納品・収納		
仕込み・開店準備		
営業・合間の休憩		
洗浄・清掃・締め		
経理・発注・発信・移動		
合計と月の予定日数		

安全・衛生の抜け／詰まった工程／機器の制約

新規受付を止める条件と、お客様への説明

再開する条件／次回変える点

毎日行わない仕事は月合計へ加算。計測結果だけで営業の安全性を判定せず、必要な研修と行政への確認も進めます。



QRから計算・記録する

15分の作業量

測った手作業時間から、一人で受ける組数を考えましょう。

QR・案内欄はクリックもできます。体験版のQRは購入者向け機能の案内です。

SAMPLE 07

生活費まで賄うには何人必要か

個人事業を想定した、税込金額による簡易な資金管理の例です。生活費や借入元金を、事業の経費や利益と混ぜずに計算します。税務申告用の損益計算とは異なります。

月の資金需要	仮の金額	自店の金額
事業の固定的な支出	250,000円	
家計へ移す生活費	250,000円	
借入元金の返済	50,000円	
税・修繕等へ確保する資金	50,000円	
合計 A	600,000円	

材料・廃棄・決済等の変動支出を売上の35%と仮定すると、必要売上は $A \div (1 - 0.35)$ 。 $600,000 \div 0.65 =$ 約923,077円です。積立50,000円は仮置きで、実際の納税額等を表す数字ではありません。

営業22日、客単価1,500円なら、必要客数は $923,077 \div 22 \div 1,500 =$ 1日約28人。28人なら月売上924,000円、変動支出控除後600,600円で、余裕はほとんどありません。

休んだ場合と入金の流れも確認する

営業が18日へ減り、1日28人のままなら売上756,000円。変動支出控除後は491,400円となり、上記の資金需要に108,600円足りません。カード売上の入金日や設備の支払日も別に並べて、残高を確認します。

自店の A / 変動支出率 / 営業日数 / 客単価 / 必要客数

POINT / アドバンスのオンライン相談

自分の資料で、もう一步具体的に相談できます

アドバンスでは、収支案と15分の実測を並べ、価格・品数・営業時間の見直しを相談できます。必要客数が多ければ、集客を増やす前に受け入れられる仕事量を確認できます。アドバンスではオンラインでご質問いただき、PDFだけではお伝えしきれない実践的な工夫をご案内します。

売上・利益の予測ではありません。設備投資、減価償却、返済利息の扱い、税・社会保険等は自店の条件へ置き換え、家計との二重計上を避けてください。



QRから計算・記録する

収益・必要客数

家賃や生活費を入れて、必要な来店人数を確認しましょう。

QR・案内欄はクリックもできます。体験版のQRは購入者向け機能の案内です。

SAMPLE 08

0日目から120日目までの準備

日程	中心となる作業
0～14日	生活と資金の上限、主業態、早期の融資相談
15～29日	商圏、物件、行政相談、試作、発信
30～44日	処理能力、収支、融資申込、補助金の確認
45～59日	契約判断、資金の確認、設計、発注
60～74日	メニュー、事前集客、工事、日々の運営
75～89日	衛生、申請、設備、アプリ準備
90～104日	検査と是正、注文と会計、届出、告知
105～119日	負荷試験、試行営業、修正、開業判断
120日	本開業、日報、次の30日への改善

融資と補助金は支払予定から逆算する

本編では10日目の融資相談、30～33日目の計画作成、34日目の正式申込を目安にします。必要資料や審査・実行時期は金融機関へ個別に確認し、日程を前倒し・延長します。相談ただけで資金が確保できたとは扱いません。

補助金は、利用候補を見つけた段階で対象者・対象経費・発注可能日・入金時期を確認します。交付決定前の発注が対象外となる制度もあります。採択と交付決定を分け、入金まで立て替えられる資金を確認してから契約・発注します。

本編の45日目は契約前、99日目は対外営業前、117日目は本開業前の判断日です。条件が整わなければ、依存する工程を延期します。制度の最新条件と所在地の窓口案内を実行時に確認してください。

融資の相談と準備 日本政策金融公庫

交付決定前の発注等の扱いの一例 持続化補助金 一般型 通常枠



QRから計算・記録する

開業スケジュール

0日目と延期日数を入れて、これからの日程を見直しましょう。

QR・案内欄はクリックもできます。体験版のQRは購入者向け機能の案内です。

SAMPLE 09

来店前に伝える情報をそろえる

開業前の発信では、商品だけでなく「いつ、誰と、どんな過ごし方ができるか」を伝えます。最初は主業態に絞り、SNSと近隣への挨拶で同じ情報を使います。

SNS投稿の例 仮のワンオペカフェ

一人で立ち寄り、本を開ける小さなカフェを準備しています。今日はコーヒーと焼き菓子を2名分、注文から片付けまで通して試しました。会計が重なったときに待ち時間が伸びたため、開業時の品数を見直しています。場所と営業日は、準備が整い次第このアカウントでご案内します。

上は架空の記入例です。実施していない試作や計測を、自店の実績として投稿しないでください。写真も自分で撮影したものか、使用権限のあるものを使います。

近隣への挨拶の例

近くで小さな飲食店の開業を準備しています。営業内容と予定が決まりましたら、改めてご案内をお持ちします。ご迷惑にならない範囲で、店の紹介カードを置いていただくことは可能でしょうか。

訪問先の忙しい時間を避け、掲載や設置の許可を得てから進めます。開業日未確定の段階では確約せず、確定後に更新します。

決めること	自店の記入
どんな人の、どんな利用場面か	
見せる商品や準備の実物	
場所・営業日の確定状況	
読んだ人にしてほしい行動	
投稿先・挨拶先・実施日	

反応は閲覧数だけでなく、場所や営業時間への質問、案内希望、予約なども記録します。来店希望が集中したら、受付人数と提供できる品数を先に調整します。

SAMPLE 10

次に取り組む作業を決める

ここまで読んで、「自分のお店なら、どのくらいの客数と作業量になるだろう」と感じた項目があれば、ぜひそこから準備を始めてみてください。本編では0～120日目の手順と23テーマの実務資料を使い、計画を具体的な形にしていきます。

次に取り組むこと／用意する資料／確認する相手と日付

自分のペースで進める方には、スタンダードを

全186ページのマニュアルに、5種類の試算ツール、計画・進捗保存、開業日記、日記へのAIコメントが付きます。本編の関連ページにあるQRから、その場で自分の数字を試せます。開業ツールは購入後180日間利用できます。

POINT / アドバンスのオンライン相談

個別の判断まで相談したい方には、アドバンスを

POINTの箇所は、オンラインでご質問いただける相談テーマです。融資前の物件契約、申込資料の準備、計画書の書き方など、PDFでは一律に書けない実践的な進め方を、あなたの資料を見ながらお伝えします。全国での対面对応2回（交通費別途）と、独自ドメイン付きCartaの納品も含まれます。

まずは販売ページで、ご自身に必要な支援と提供内容をご確認ください。相談の回数・期間・料金、Cartaの適合と納品条件もご案内しています。

<https://oneop-opening-guide.reiokumura.chatgpt.site/>

体験版のQRは購入者向けツールへの案内です。利用には購入確認済みのアカウントが必要です。一般公開・販売受付を開始するまでは、確認用サイトとして運用しています。